

## よりよい排泄介護のために ～寝ていることが多 い方の場合～

### 正しい装着のしかた

体とおむつの間にスキマがあると、そこから尿がモレてしまいます。ズレによるスキマが出来ないように、おむつの中心が体の真ん中に来るように注意してください。また、重ね使いするとき、おむつのギャザーが倒れていないか、確認するようにしましょう。尿取りパッドがおむつのギャザーの上に乗ってしまうと、ギャザーが倒れてしまい、うまく尿をせき止められなくなります。おむつのギャザーはきちんと立てて、尿取りパッドをギャザーの間にすっぽりおさめて下さい。

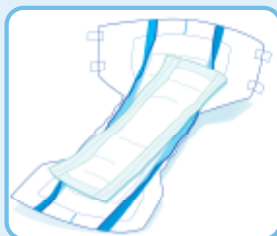
尿取りパッドを何枚も重ねて使うと、ギャザーがうまく立たずにかえって尿モレの原因になったり、介護を受ける方に不快感を与えることもあります。吸収力の高い長時間用を1枚、適切に使うほうが、効果も期待できます。

正しい例



尿取りパッドがギャザーの間に  
おさまっており、尿モレを防止

誤った例



尿取りパッドがギャザーの上に  
乗ってしまっているため、尿がモレてしまう

### おむつ交換が大変なときは

排泄のたびにおむつ全体を交換していたのでは、体力的にも経済的にも負担が重く、大変です。おむつとパッドを重ね使いして、尿量が少ない時などはパッドだけ交換すると楽になります。

おむつ交換のやり方がよくわからなかったら、ホームヘルパーなど介護のプロに、負担の少ない効率的な方法を教わりましょう。また、電話で相談を受けつけてくれる窓口を利用してもよいでしょう。

アテントほっとライン・・・0120-72-1194（平日のみ午前9時15分～午後5時）

### 排泄ケアのコストを正しく理解する

介護や排泄ケアには、どうしてもお金がかかってしまうので、経済的な負担も気になりますね。ただ、1パックあたりの値段の安さでおむつを選んで、頻りに交換したり何枚も重ね使いしたりしていると、かえってお金がかかっている場合もあるので、1枚あたり、1日あたりの費用をチェックしてみましょう。また、たとえおむつのコストが安くても、モレがちのため何度も寝具や衣服を取り替えて洗濯しなければならないなど、負担が増えていることもあります。経済的負担と介護の負担とのバランスを考えて、多少1枚当たりの価格は高くても吸収力のすぐれた高機能パッドを使うなど、ご自分に合った方法を工夫してみてください。また、改善できることはないケアマネージャーなどの専門家とも相談しましょう。

#### 計算方法

$$\begin{array}{l}
 \text{おむつ (または尿取りパッド) 1パックの値段} \div \text{1パックの枚数} = \text{おむつ (または尿取りパッド) 1枚の値段} \\
 \text{おむつ 1枚の値段} \times \text{1日の使用枚数} + \text{尿取りパッド 1枚の値段} \times \text{1日の使用枚数} = \text{1日あたりのおむつ代}
 \end{array}$$

#### ●介護保険や公的サービスを活用する

市区町村に「介護保険被保険者証」と要介護（要支援）認定の申請を行い、要介護度（どのくらいの介護が必要か）の認定を受けると、介護サービスを介護保険で利用することができます（利用上限額は要介護度によって異なります）。介護サービスには、訪問介護・訪問看護・通所介護・短期入所・ポータブルトイレ等の購入補助などさまざまなサービスがあり、これらにはもちろん排泄ケアも含まれます。また、市町村独自のサービスとしておむつの支給や配送をしているところもあります。自分に合ったサービスを利用して、負担を上手に減らしましょう。

#### ●紙おむつの医療費控除

医療費総額が年間10万円を超えると、所得税の控除が受けられます。紙おむつや尿取りパッドの代金は、おおむね6カ月以上寝たきり状態であるなど一定の条件を満たしていれば、医療費として計上することができます。詳しくは、税務署・市区町村の福祉担当窓口におたずね下さい。